

19 Ιανουαρίου 2022

Το ρόφημα - σύμμαχος για καλύτερο μεταβολισμό - Αρκεί να μην βάλουμε ζάχαρη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αποτελεί αγαπημένο ρόφημα των περισσότερων και με κάποιες έξυπνες κινήσεις μπορεί να γίνει και πολύτιμος σύμμαχος στο αδυνάτισμα



Pixabay

Ο καφές αποτελεί το δημοφιλέστερο ίσως πρωινό ρόφημα, με την κατανάλωσή του παγκοσμίως να ξεπερνά τα 160 εκατομμύρια σακούλες των 60 κιλών το περασμένο έτος. Πέρα από τις ισχυρές διεγερτικές ιδιότητες που το φέρνουν πρώτο στις προτιμήσεις του κόσμου, η κατανάλωση καφέ συνοδεύεται από επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία και σύμφωνα με κάποιες θεωρίες και την απώλεια κιλών, εφόσον όμως γίνεται με τον σωστό τρόπο.

Όπως εξηγούν οι διατροφολόγοι ο καφές είναι πλούσιος στα θρεπτικά συστατικά νιασίνη, κάλιο, μαγνήσιο και αντιοξειδωτικά που συμβάλλουν στην καλή υγεία του πεπτικού, των μυών και της καρδιάς και κυρίως καφεΐνη, η οποία ενισχύει τον μεταβολισμό και τα επίπεδα ενέργειας. Εν γένει, ο καφές θα μπορούσε να αποτελέσει βοήθημα και στην προσπάθεια απώλειας βάρους χάρη στις παρακάτω μοναδικές ιδιότητες:

1. χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες· η πρόσληψη λιγότερων θερμίδων από αυτές που καταναλώνει ο οργανισμός καθημερινά είναι η εγγυημένη μέθοδος για την απώλεια βάρους. Μια κούπα 250 ml καφέ που περιέχει μόλις πέντε θερμίδες μπορεί να μας βοηθήσει στην επίτευξη του στόχου, αρκεί να μην αυξήσουμε το θερμιδικό της περιεχόμενο με ζάχαρη, λιπαρά όπως το γάλα διαφόρων ειδών ή η και τον συνδυασμό τους (π.χ. σαντιγί).

2. ενίσχυση του μεταβολισμού· η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, των αριθμό θερμίδων δηλαδή που «καίει» ο οργανισμός ακόμα και σε κατάσταση ηρεμίας. Σύμφωνα με έρευνα του 20218, η κατανάλωση καφέ πέτυχε αύξηση των μεταβολιτών στους συμμετέχοντες, των προϊόντων δηλαδή του μεταβολισμού που μετέχουν στην ανάπτυξη και άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Επίσης υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα σύμφωνα με τα οποία η πρόσληψη 100mg καφεΐνης μπορεί να αυξήσει το βασικό μεταβολισμό κατά 3%.

3. μείωση του αισθήματος πείνας· η καφεΐνη φαίνεται να επηρεάζει το αίσθημα πείνας σε ορμονικό επίπεδο και, όπως έδειξε μικρή μελέτη του 2014, τέσσερις μόλις εβδομάδες κατανάλωσης καφέ αύξησαν το αίσθημα κορεσμού και μείωσαν την πρόσληψη τροφής χάρη στη μείωση των επιπέδων της ορεξιογόνου ορμόνης γκρελίνης. Επιπλέον η καφεΐνη φαίνεται να διεγείρει τα πεπτίδια ΥΥ (PYY), μιας ορμόνης που παράγεται στο λεπτό έντερο, με ανεροξιογόνο δράση που οδηγεί σε μικρότερη πρόσληψη τροφής.

Ο καφές ωστόσο χρειάζεται προσοχή τόσο στην ποσότητα όσο και τον τρόπο που επιλέγουμε να τον πιούμε γι' αυτό:

αποφεύγουμε ροφήματα καφέ πλούσια σε σάκχαρα και λιπαρά όπως τα δημοφιλή

ροφήματα με κρέμα και μόκα

αποφεύγουμε την κατανάλωσή του έξι έως επτά ώρες πριν τον ύπνο, καθώς η διεγερτική καφεΐνη μπορεί να μειώσει τη διάρκειά του. Η ανεπάρκεια ύπνου έχει συνδεθεί με αύξηση της γκρελίνης

περιορίζουμε την κατανάλωση στις τέσσερις το πολύ κούπες των 250 ml ημερησιώς (400 mg καφεΐνης), αλλά λιγότερες αν μας αρέσει ο δυνατός καφές επιλέγουμε γλυκαντικές ουσίες με βάση τα φρούτα (π.χ. ερυθριτόλη) είτε φυτικής προέλευσης (π.χ. στέβια) και αλκοόλες ζάχαρης (π.χ. ξυλιτόλη, μαλτιτόλη) αν θέλουμε τον καφέ μας γλυκό και μειώνουμε τη δόση τους μέχρι να φτάσουμε στον σκέτο καφέ

τον συνοδεύουμε με φαγητό αν έχουμε ευαίσθητο στομάχι, για να αποφευχθεί η καταπόνηση του πεπτικού συστήματος.

Πηγή: ygeiamou.gr